



Vegane Pasta mit saftiger Bolognese

garniert mit gebratenem Lauch



20-30min



2 Personen

Bolognese ist die Musterschülerin unter den Pastagerichten: Überall beliebt, stets unter den Besten und überhaupt gibt es an ihr rein gar nichts auszusetzen. Aber selbst sie kann noch über sich hinauswachsen: Wie wäre es mit einer schicken Muschelnudel-Optik, oder etwas zartem Lauch in der Sauce, oder einem würzigen Topping aus knusprig gebratenem Lauch? Oder einfach allem? Siehst du, the sky is the limit!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Conchiglie ¹
- 2 Tomaten
- 1 Stange Lauch
- 200g veganes Hackfleisch ²
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Margarine
- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- kleine Pfanne
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 766kcal, Fett 20.8g, Kohlenhydrate 107.3g, Eiweiß 30.4g

1

1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichen gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Tomaten** grob würfeln. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Den **Lauch** längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden. Ca. **1 Handvoll grüne Lauchstreifen** für Schritt 4 beiseitelegen.

4

4. Lauch anbraten

Währenddessen die **Handvoll grüner Lauchstreifen** aus Schritt 1 mit 1EL Mehl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und in einer kleinen Pfanne mit 1EL Margarine bei mittlerer bis starker Hitze 3-5Min. unter häufigem Rühren braten, bis sie goldbraun sind.

2

2. Hack anbraten

Das **vegane Hack** in einer großen Pfanne mit 1EL Margarine und 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze in 2-3Min. krümelig braun anbraten. Die Hitze reduzieren und den **Lauch** (ohne die Handvoll), den Knoblauch, die **Gewürzmischung** und 1 Prise Salz in die Pfanne geben, dann ca. 2Min. braten, bis der **Lauch** etwas weicher wird.

5

5. Fertigstellen & servieren

Die **Pasta** unter die **Bolognese-Sauce** mengen und mit 1EL Balsamicoessig und je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die **Bolognese-Pasta** mit den **gebratenen Lauchstreifen** garniert servieren.

3

3. Sauce & Pasta kochen

Die **Tomaten** und das **Tomatenmark** zugeben und weitere ca. 2Min. braten, dann mit 200ml Wasser und 1EL Balsamicoessig ablöschen und die **Sauce** 8-10Min. köcheln lassen, bis sie leicht eindickt. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 9-11Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

6

6. Auf deine Art

Die Pastasauce kannst du hervorragend ganz nach deinem Geschmack anpassen: Lust auf getrocknete Kräuter? Dann probier's mal mit Oregano, Basilikum oder Thymian! Noch ein paar Gemüsereste im Kühlschrank? Klein schneiden und in Schritt 3 mit in die Pfanne geben - dann brauchst du aber auch ein bisschen mehr Wasser, damit alles schön gar wird.